

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan periode terjadinya pertumbuhan tanda-tanda pubertas dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Batasan remaja menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia) adalah rentang usia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola asupan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, dan pola konsumsi ini juga yang dapat mempengaruhi tingkat kesuburan remaja putri maupun permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri ini serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis (Mokoginta, dkk., 2016).

Dewi & Mahmudah (2017) menyebutkan dimana 80% energi makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri berasal dari karbohidrat. Kebutuhan gizi sangat erat kaitannya dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi dapat terpenuhi maka pertumbuhan juga akan optimal. Remaja putri yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi. Asupan gizi yang kurang akan menyebabkan kecukupan gizi tidak baik sehingga dapat menjadikan gangguan selama siklus menstruasi. Zat gizi yang harus dipenuhi diantaranya zat gizi mikro. Zat gizi mikro yang berperan dalam menstruasi yaitu kalsium dan magnesium, seperti sumber kalsium, misalnya susu, keju, yoghurt, ikan salmon, tahu, bayam dan brokoli. Asupan gizi mikro pada remaja putri dapat berpengaruh

terhadap pemenuhan kalori selama fase luteal dan fase folikuler yang mempengaruhi hormon reproduksi (Puji, 2017).

Remaja putri pada umumnya memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, seperti halnya kebanyakan remaja tidak suka makan sayur, tidak sarapan pagi, kurang air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing, kebiasaan makan-makanan ringan, dan makanan siap saji lainnya. Sehingga kebutuhan asupan gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuhnya tidak terpenuhi secara maksimal (Ayu & Santoso, 2017). Apabila hal ini menjadi kebiasaan dalam waktu panjang akan berakibat mengganggu kesehatan tubuh remaja itu sendiri.

Remaja putri sebagai kelompok usia pubertas,seringkali kekurangan asupan nutrisi yang pada umumnya banyak terkandung dalam sayur-sayuran maupun makanan tinggi protein lainnya (Handayani & Rahayu, 2014). Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional remaja putri umur 10-20 tahun yang kurang mengonsumsi sayur masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya masih rendah (Handayani & Rahayu, 2014).

Rata-rata konsumsi sayur-sayuran perkapita per tahun di Indonesia yaitu 37,94 kg (FAO, 2010). Konsumsi sayur yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masih tingginya masalah gizi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan *lifestyle* atau gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang (Hermina & Prihartini, 2016).

Sayur merupakan salah satu sumber zat gizi yang dapat kita konsumsi, sayur mempunyai beberapa manfaat yaitu sebagai zat pengatur, memiliki kadar air yang tinggi, sumber serat makanan, antioksidan, dan menyeimbangkan kadar asam basa dalam tubuh (Pebrina, 2016). Serat kasar dalam sayur yang tidak mengandung

zat gizi dapat digunakan untuk melancarkan pencernaan, sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Remaja putri yang kekurangan sayur akan mengalami rasa nyeri ketika sedang menstruasi, atau biasa disebut *dismenore* (Sadiman, 2017).

Dismenore merupakan gangguan fisik seperti nyeri atau kram pada perut yang timbul pada wanita saat mengalami menstruasi. *dismenore* ditimbulkan oleh kontraksi otot perut secara terus-menerus saat mengeluarkan darah (Sadiman, 2017). Kontraksi dengan frekuensi yang sering dapat menyebabkan otot menegang. Gangguan menstruasi atau yang biasa kita kenal dengan *dismenore* adalah salah satu permasalahan yang sering kali menjadi keluhan dalam kalangan para remaja. Meskipun *dismenore* merupakan hal yang biasa terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, namun *dismenore* ini sendiri penting untuk diatasi secara tepat (Herawati, 2017).

Remaja putri yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap terganggunya fungsi reproduksi (Herawati, 2017). Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, namun gangguan tersebut dapat diminimalisir apabila memiliki asupan nutrisi yang baik. Kekurangan zat gizi seperti kurang vitamin B6, vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi (Fe), seng, mangan, asam lemak, linoleat, dapat menyebabkan semakin berat gejala sindrom premenstruasi dan memperburuk timbulnya nyeri haid atau *dismenore*. Salah satu cara agar remaja putri terhindar dari keluhan-keluhan menstruasi yaitu dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang terdapat pada sayuran. Remaja putri memerlukan gizi seimbang karena dibutuhkan pada saat menstruasi terutama pada *fase luteal*, apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan ketidaknyamanan saat siklus menstruasi (Puji, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Masruroh & Fitri (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara mengkonsumsi sayur dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Sebagian besar remaja putri memiliki pola

makan miskin sayur dengan persentase 77,5%. Dari 77,5% tersebut, 45% diantaranya mengalami *dismenore* ringan, 22,5% *dismenore* sedang, dan 10% tidak mengalami *dismenore*. Untuk mendapatkan data awal, peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Oktober 2018 di MA Pondok Pesantren Islam Assalaam, yakni pada remaja putri kelas X. Alasan responden yang diambil adalah remaja kelas X dikarenakan merupakan santriwati yang tergolong baru dalam menghadapi kehidupan di Pondok Pesantren yang jauh dari orang tua, sehingga dapat bersifat representatif untuk siswi/santriwati yang memasuki masa remaja awal.

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan oleh peneliti pada 99 responden remaja putri kelas X di MA Pondok Pesantren Islam Assalaam, 75% remaja putri terbilang tidak begitu menyukai sayur dan 25% menyukai sayur. Remaja putri yang tidak menyukai sayur sekitar 74 remaja putri dan hanya 25 remaja putri yang menyukai sayur. Terdapat 55 remaja putri diantaranya mengalami nyeri menstruasi/*dismenore* tinggi. Dari 55 remaja putri yang mengalami *dismenore*, ditemukan 50 diantaranya tidak menyukai sayur. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil masalah penelitian tentang “Hubungan Tingkat Konsumsi Sayur dengan Kejadian *Dismenore* Ketika Menstruasi Remaja Putri di MA PPMI Assalaam Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti “bagaimana gambaran tingkat kesukaan konsumsi sayur dan frekuensi konsumsi sayur serta kejadian *dismenore* ketika menstruasi pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dijabarkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kesukaan konsumsi sayur dan frekuensi konsumsi sayur serta kejadian *dismenore* ketika menstruasi pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta.
2. Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain:
 - a. Mendeskripsikan gambaran tingkat kesukaan dan frekuensi konsumsi sayur pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta.
 - b. Mendeskripsikan kejadian *dismenore* ketika menstruasi pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta.
 - c. Memaparkan internalisasi nilai-nilai islam terhadap konsumsi sayur dan terhadap menstruasi pada wanita.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang gambaran tingkat kesukaan pola konsumsi sayur bagi remaja putri dengan pengaruhnya terhadap *dismenore* ketika menstruasi.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi remaja putri

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang pentingnya konsumsi sayuran bagi kesehatan wanita.
 - b. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi Sekolah MA PPMI Assalaam untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada siswa terutama remaja putri.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi, pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan informasi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan pola konsumsi sayuran bagi remaja dengan pengaruhnya terhadap *dismenore* ketika menstruasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas masalah yang akan dibahas dan agar tidak terjadi pembahasan yang meluas atau menyimpang, maka perlu kiranya dibuat suatu batasan masalah. Adapun ruang lingkup penelitian yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat konsumsi sayur dengan kejadian *dismenore* ketika menstruasi, khususnya pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta.